LES COMPAGNONS DU DEVOIR

Mon Quotidien

Spécial jeune en alternance

cidj

ministère éducation nationale jeunesse vie associative

INFORMATION JEUNESSE

LES COMPAGNONS DU DEVOIR

DU CAP À LA LICENCE EN ALTERNANCE

26 MÉTIERS

- Bâtiment
- Métallurgie
- Matériaux souples
- Goût

...DEVIENS COMPAGNON !

www.compagnons-du-devoir.com

LES COMPAGNONS DU DEVOIR

Éditorial

Mademoiselle, Jeune homme,

Bienvenue chez les Compagnons du Devoir !

Nous sommes très heureux de vous accueillir au sein de l'un de nos 26 métiers et de l'une de nos maisons pour la première étape de votre parcours Licence.

L'an passé, vous étiez collégien, lycéen ou à l'université.
Cette année, votre quotidien va changer : vous allez devenir salarié d'entreprise. Désormais, vous allez être amené à vous déplacer en entreprise, à gérer vos premiers salaires, à vous occuper de votre santé et à préparer votre futur voyage à l'international... Le passage du statut scolaire au statut salarié autonome implique de nombreux changements.

C'est parce que vous avez besoin de conseils que nous avons conçu et réalisé, avec les experts du CIDJ*, le guide *MON QUOTIDIEN* pour les jeunes en alternance.

Découvrez-le et n'hésitez pas à vous adresser à l'une de nos maîtresses de maison pour toutes vos questions éventuelles.

Bravo pour tout ce que vous allez accomplir cette année !

Jean-Claude Bellanger
Secrétaire général des Compagnons du Devoir et du Tour de France

* Centre d'Information et de Documentation Jeunesse

Jcom Jeune

Toute l'info pour agir

Toutes les infos pour agir et faire les bons choix pour son avenir

- Projets
- Etudes & métiers
- Stage & 1er emploi
- Partir à l'étranger
- Vie pratique

Et aussi des services : un espace membre, des annonces de stages, jobs et colocs, des forums modérés par les conseillers du Cidj, une Web TV...

www.jcomjeune.com

Retrouvez-nous aussi sur
www.facebook.com/JcomJeune

INFORMATION JEUNESSE

cidj

Sommaire

Portraits	4
Travailler	6
Se loger	14
Se déplacer	20
Gérer son budget	24
Être en forme	30
Citoyenneté	36
Partir et revenir	38
Témoignages	42

Portraits

POUR DÉVOILER VOS TALENTS ET RÉALISER VOS RÊVES

Les Compagnons du Devoir et du Tour de France, la grande école des hommes de métier en compagnonnage, vous accueillent et vous accompagnent pour vous permettre de suivre une formation supérieure dès l'apprentissage et d'acquérir plus qu'un emploi, un véritable métier : devenir Compagnon du Devoir.

Kevin,
Prévôt de la maison d'Albi

Manon, **21 ans, compagnon sellier à Paris**

Thibault, **19 ans, prépa chaudronnier à Marseille**

Clément, **17 ans, apprenti boulanger à Tours**

Maxime, **18 ans, prépa Tour de France charpentier à Lyon**

Julie, **20 ans, aspirant peintre à Bordeaux**

Marie,
Maîtresse de maison de Nantes

PARLONS CONTRAT

Premiers contacts avec le monde du travail ? Vous êtes en contrat d'apprentissage ou en contrat de professionnalisation : vous n'êtes donc plus un élève ni un étudiant, mais bien un salarié. Et ce nouveau statut implique de nouveaux droits et devoirs.

Le contrat garantit vos droits

Si vous vous formez en alternance, vous avez obligatoirement signé un contrat de travail en CDD. Ce contrat comporte des mentions obligatoires :

- date de début du contrat
- durée du contrat
- diplôme ou qualification préparé(e)
- salaire
- horaires de travail
- convention collective applicable
- lieu de travail
- les 2 caisses dont vous dépendez (retraite complémentaire et organisme de prévoyance)

Si vous êtes mineur, l'autorisation parentale obligatoire est jointe au contrat.

Contrat d'apprentissage ou de professionnalisation : trois différences

1 Objectif : le contrat d'apprentissage conduit nécessairement à un diplôme, le contrat de professionnalisation peut vous donner un diplôme ou une qualification.

2 Durée : de 1 à 3 ans en apprentissage, de 6 à 12 mois en contrat de professionnalisation. Cette période peut être prolongée pour une durée totale de 24 mois.

3 Salaire : en apprentissage, vous percevez entre 25 % et 78 % du Smic. En contrat de professionnalisation, votre salaire est plus élevé : entre 55 % et 80 % du Smic. Chez les Compagnons du Devoir, vous percevez 50 % minimum du Smic les deux premières années, quel que soit votre âge.

LE + COMPAGNONS

Chez les Compagnons du Devoir, le RYTHME DE L'ALTERNANCE est toujours de 5 ou 6 semaines en entreprise et de 2 semaines en centre de formation. Un bon tempo pour vous investir et suivre la réalisation d'un projet de A à Z dans l'entreprise.

Temps de travail

Votre temps de travail hebdomadaire est de 35 heures. Cette durée comprend les heures en entreprise et les heures en centre de formation.

Période d'essai

Votre contrat comporte obligatoirement une **période d'essai :**

- les **2 premiers mois** pour un contrat d'apprentissage de 2 ans,
- **3 mois** pour un contrat de 3 ans,
- **1 mois** pour un contrat de 6 à 12 mois.

Apprenti ?

VOTRE EMPLOYEUR S'ENGAGE À…

- vous donner une formation professionnelle correspondant au métier que vous avez choisi,
- vous désigner un maître d'apprentissage pour vous accompagner,
- vous permettre de suivre votre formation théorique et vous inscrire à l'examen,
- vous verser un salaire.

VOUS VOUS ENGAGEZ À…

- respecter toutes les règles de fonctionnement de l'entreprise,
- suivre votre formation théorique et vous présenter à l'examen,
- être à l'heure, avoir une tenue adaptée et porter vos vêtements de sécurité.

Heures supplémentaires ?

OUI, si vous avez 18 ans, vous pouvez faire des heures supplémentaires dans les mêmes conditions que les autres salariés.

Qui peut rompre un contrat ?

Votre employeur. Il peut rompre votre contrat en alternance uniquement dans les deux premiers mois (qui correspondent à la période d'essai). Après, il doit trouver un accord avec vous. On appelle cela une « résiliation amiable ».

S'il veut se séparer de vous sans votre accord, il en fait la demande au conseil de prud'hommes.

Vous. Vous pouvez démissionner à tout moment pendant votre période d'essai. Après, il faut trouver un accord commun avec votre employeur ou demander la rupture de votre contrat auprès du conseil de prud'hommes.

Pour les coordonnées des conseils de prud'hommes : **www.annuaires.justice.gouv.fr**

PARLONS SALAIRE : CE QUE VOUS GAGNEZ

En plus de la formation sur le terrain, un autre point fort de l'alternance est le salaire.

Votre salaire en apprentissage

Année d'exécution du contrat	Âge de l'apprenti		
	Moins de 18 ans	**De 18 ans à moins de 21 ans**	**21 ans et plus**
1re année	25 % du Smic soit 341,25 €	41 % du Smic soit 559,65 €	53 % du Smic soit 723,45 €
2e année	37 % du Smic soit 505,05 €	49 % du Smic soit 668,85 €	61 % du Smic soit 832,65 €
3e année	53 % du Smic soit 723,45 €	65 % du Smic soit 887,25 €	78 % du Smic soit 1 064,70 €

Votre salaire en contrat de professionnalisation

	Moins de 21 ans	**21 ans et plus**
Vous n'avez pas de diplôme	55 % du Smic soit 750,75 €	70 % du Smic soit 955,50 €
Vous avez un bac pro	65 % du Smic soit 887,25 €	80 % du Smic soit 1 092 €

→ Chez les Compagnons, TOUS LES APPRENTIS sont rémunérés à 50 % du Smic minimum (soit 682,50 €) dès le premier mois, même s'ils sont mineurs.
→ Les jeunes qui font le TOUR DE FRANCE touchent 100 % du Smic minimum (soit 1 365 €).

LE + COMPAGNONS

Suivez l'acquisition de vos compétences sur www.aquisav.com

Conseils et infos sur votre salaire et vos droits

→ Posez gratuitement votre question par mail :
www.service-public.fr/poser-question Réponse sous 3 jours, 7 jours maximum.

→ Appelez le 39 39 (0,06 €/min)

→ Ou connectez-vous sur :
www.compagnons-du-devoir.com
www.lapprenti.com
www.contrats-alternance.gouv.fr
http://vosdroits.service-public.fr
www.alternance-en-region.com

La fiche de paie

Parce qu'une fiche de paie est assez compliquée à déchiffrer, petit mode d'emploi de ce bulletin que votre employeur vous remet obligatoirement chaque mois.

→ Conservez toutes vos fiches de paie. Tous les mois, glissez-la dans une boîte, un carton, une chemise... Peu importe, mais rangez-la !

Votre fiche de paie vous indique :

→ Le **montant de votre salaire brut**, c'est-à-dire avant déduction de toutes les cotisations

→ Toutes les cotisations salariales obligatoires ainsi que les retenues sur votre rémunération brute (Sécurité sociale, chômage, retraite complémentaire, CSG, RDS...)

→ Les autres frais retenus : mutuelle, tickets restaurant...

Sur une colonne « à payer » :

→ Le remboursement obligatoire de 50 % du prix des abonnements de transports publics sur tout le territoire, ou l'aide facultative au transport personnel (à hauteur de 200 € par an).

→ Le paiement des congés payés

→ Le **montant de votre salaire net**, c'est-à-dire la somme que vous percevez à la fin du mois.

Le Smic, c'est combien ?

→ Horaire brut : 9 €
Horaire net : 7,06 €

→ Mensuel brut : 1 365 €
Mensuel net : 1 070,76 €

Chiffres au 1er janvier 2011.

Le savez-vous ?

→ Votre salaire augmente dès que vous passez d'une tranche d'âge à l'autre, même si ce saut intervient en cours d'année. Il augmente à compter du premier jour du mois qui suit votre anniversaire.

→ Votre salaire augmente aussi dès que vous passez d'une année du contrat à l'autre, même si vous restez dans la même tranche d'âge.

VIE EN ENTREPRISE : L'ESSENTIEL À CONNAÎTRE

Vous êtes salarié et vous partagez la vie d'une entreprise. Connaissez les grandes règles de la vie professionnelle.

Votre convention collective

Bâtiment, restauration, ameublement... Il existe en tout près de 400 conventions collectives ! Elles regroupent tous les accords conclus entre les syndicats des employeurs et ceux des salariés.

Et vous ? Savez-vous de quelle convention collective vous dépendez ? C'est précisé sur votre bulletin de paie.

Consultez la vôtre sur **www.laconventioncollective.com/convention-collective-nationale.htm**

→ Les Compagnons du Devoir facilitent votre CHANGEMENT D'ENTREPRISE selon votre projet professionnel.

→ Chez les Compagnons du Devoir, vous pouvez ENCHAÎNER LES CONTRATS de professionnalisation pendant 3 à 5 ans.

LE + COMPAGNONS

Le travail de nuit, c'est…

Tout travail effectué entre 21h et 6h du matin.

Si vous êtes mineur, vous ne pouvez pas travailler après 20h.

Règlement intérieur

Entrées, sorties, durée des pauses, horaires... Le règlement intérieur indique toutes les règles de l'entreprise et les sanctions prévues. Mieux vaut l'avoir lu au moins une fois ! Si vous travaillez dans une entreprise de plus de 20 salariés, le règlement intérieur est obligatoire : il est affiché dans votre entreprise et joint à votre contrat.

Suivez-le pour la bonne marche collective.

Visite médicale

Vous avez signé un contrat ? La visite médicale est obligatoire dans les deux mois qui suivent votre entrée dans l'entreprise. Votre employeur vous donnera la date de rendez-vous et les coordonnées de la médecine du travail.

Repos hebdomadaire

Vous avez droit à 2 jours par semaine.

Si vous êtes mineur, vous avez droit à 2 jours consécutifs de repos par semaine, dont l'un doit être obligatoirement le dimanche.

Arrêt de travail

Un matin, vous vous réveillez malade... Impossible d'aller au travail ? Téléphonez tout de suite à votre employeur pour le prévenir.

Si vous consultez un médecin qui vous établit un arrêt maladie, envoyez celui-ci à votre employeur et à votre caisse d'assurance-maladie. Attention : vous avez un délai de 48 heures pour l'envoyer, pas plus !

www.ameli.fr
rubrique Arrêt de travail maladie

Le savez-vous ?

En arrêt de travail, vous ne pouvez quitter votre domicile qu'aux horaires inscrits sur votre feuille d'arrêt de travail, généralement entre 14h et 16h.

Accident du travail

Chute, coupure, blessure... Un accident qui survient pendant les heures travaillées, durant le trajet domicile-travail ou cantine-travail (aller ou retour) ou encore pendant le temps de formation est un accident du travail.

En cas d'accident :

→ **Ne quittez pas l'entreprise sans prévenir.** Déclarez votre accident à votre employeur le jour même. Si l'accident a eu lieu sur le trajet, téléphonez. Si vous ne pouvez pas prévenir, un collègue ou un proche alertera un responsable à votre place.

→ **Consultez un médecin**. Il vous soignera, dressera un bilan de vos blessures et établira un certificat médical en plusieurs volets :

Volets 1 et 2 : envoyez-les à votre caisse d'assurance-maladie.

Volet 3 : conservez-le.

Volet 4 : intitulé « certificat d'arrêt de travail », il doit être envoyé à votre employeur.

Si vous ne pouvez pas faire toutes ces démarches à cause de l'accident, un proche le fera pour vous.

Le savez-vous ?

Vous percevez des indemnités journalières après un délai de carence de 3 jours. Les apprentis touchent une indemnité inférieure à leur salaire.
TOUS VOS FRAIS MÉDICAUX SONT REMBOURSÉS À 100 %.

→ www.ameli.fr
rubrique Accident du travail

Travailler

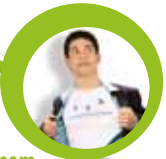
Congés payés

- Vous avez droit à **2,5 jours de congés payés par mois de travail**, soit 5 semaines par an. Exemple : si vous êtes entré en apprentissage le 1er septembre, le 31 mai de l'année suivante, vous aurez acquis 22 jours et demi (2,5 x 9 mois).
- Quand vous terminez un contrat, vous « soldez » vos congés : soit vous les avez pris, soit ils vous sont payés.

Impôts

Vous êtes apprenti ou en contrat de professionnalisation ? **Si vous n'avez pas gagné plus que le Smic, vous ne payez pas d'impôts.**

Vous pouvez faire votre propre déclaration ou, si vous avez moins de 21 ans, faire une déclaration conjointe avec vos parents. **www.impots.gouv.fr**



- Réalisez votre CV en quelques clics sur moncvcompagnons.com
- Boostez vos connaissances grâce aux cours du soir et du samedi !

LE + COMPAGNONS

Désaccord avec votre employeur ? Les solutions

Cela arrive parfois... Des difficultés ou des conflits avec votre employeur ou votre maître d'apprentissage peuvent survenir au cours de votre contrat. Si vous n'êtes pas d'accord avec votre employeur, voici ce qu'il faut faire :

- **Discutez-en avec votre employeur**, demandez-lui un rendez-vous, soyez franc mais restez courtois et écoutez son point de vue. C'est peut-être un simple malentendu.
- **Parlez-en avec votre tuteur**, il pourra vous conseiller ou en parler avec votre employeur.
- **Si la situation est bloquée, contactez l'Inspection du travail**. Les coordonnées de l'Inspection du travail compétente et le nom de l'inspecteur doivent être affichés dans l'entreprise.

Besoin d'infos ?
http://vosdroits.service-public.fr

Le **39 39 Allô Service Public** donne des réponses personnalisées à vos questions. Du lundi au vendredi de 8h à 20h, le samedi de 8h30 à 18h.

Pensez-y !

Demandez à votre employeur s'il ferme son entreprise pendant la période des congés annuels. Si c'est le cas, vous serez tenu de poser vos congés pendant cette période.

Besoin d'un conseil ?

SALAIRES, DROIT AUX CONGÉS, CONTRAT...

- Contactez directement la Direccte (Direction régionale des entreprises, de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi) de votre région. Pour trouver ses coordonnées, connectez-vous sur : www.travail-emploi-sante.gouv.fr rubrique Adresses utiles
- Posez gratuitement votre question par mail : www.service-public.fr/poser-question Réponse sous 3 jours, 7 jours maximum.
- Appelez le 39 39 (0,06 €/min)

PARLONS AVENIR

Votre contrat se termine ? Vous avez eu votre diplôme ? Vous poursuivez votre formation chez un autre employeur ? Vous avez décidé de travailler ? Nos quatre conseils.

1 Rassemblez tous les documents de fin de contrat

Votre employeur vous remettra une attestation de travail, un certificat de travail et un reçu pour solde de tout compte (preuve qu'il vous a payé ce qu'il vous devait). Conservez votre attestation de réussite au diplôme dans la pochette où vous rangez tous vos originaux.

2 Préparez votre changement d'entreprise

Les Compagnons du Devoir vous conseillent et vous guident dans la préparation de votre changement d'entreprise. Parlez au prévôt de vos projets longtemps à l'avance.

3 Mettez votre CV à jour

Nouveau diplôme, nouvelles expériences, votre CV a besoin d'un coup de neuf ! Prenez un petit moment pour le refaire. Commencez par noter toutes vos compétences acquises et vos spécialisations.

4 Établissez votre projet professionnel

Envie de vous perfectionner ? De monter votre propre entreprise ? De partir à l'étranger ?

Réfléchissez à votre avenir et à ce qui vous motive, et construisez-vous un projet professionnel qui tient sur une page. Cela vous permettra d'y voir bien clair, de vous présenter et de postuler auprès des entreprises.

Le savez-vous ?

Pour les jeunes du bâtiment, le feuillet bleu des congés payés doit être envoyé à la caisse (adresse mentionnée sur le document) dès le départ de l'entreprise. C'EST CE DOCUMENT QUI DÉCLENCHE LE PAIEMENT DES CONGÉS PAYÉS. La caisse attend les périodes des vacances pour régler.

Se loger

TROUVER SON LOGEMENT : LES PISTES À SUIVRE

Trouver un logement ? Une galère qui a des solutions !

Se loger en Maison chez les Compagnons

Vous êtes inscrit chez les Compagnons du Devoir ? Leurs Maisons vous accueillent. Il existe plus de 100 points d'accueil répartis partout en France. C'est une solution pratique et économique.

www.compagnons-du-devoir.com
rubrique Nous découvrir / Nos maisons

VOUS N'ÊTES PAS SEUL !
Fraîchement débarqué dans une nouvelle région, vous vivez dans une Maison des Compagnons en collectivité avec d'autres jeunes et vous développez un réseau d'amis.

LE + COMPAGNONS

Vous quittez la Maison des Compagnons ?

- Prévenez la maîtresse de maison au moins un mois à l'avance.
- Assurez-vous que vous avez bien un nouveau toit qui vous attend. Attention à ne pas rendre votre chambre en foyer pour découvrir ensuite que le propriétaire de votre futur logement ne veut plus louer !

Se loger en coloc

Le principe de la colocation : vous partagez un logement à 2, 3 ou 4 personnes, et vous partagez donc aussi le loyer et les factures. Une règle d'or à retenir : **votre nom doit apparaître sur le bail**, sinon :

- vous pouvez vous retrouver sans logement du jour au lendemain,
- vous ne pourrez pas toucher d'aides au logement.

Vous pouvez signer un **bail individuel ou collectif** (chacun des colocataires est redevable de l'intégralité du loyer).

Où trouver une coloc ?

POUR DÉNICHER UNE COLOCATION EN LIGNE

- www.appartager.com
- www.mapiaule.com
- www.la-colocation.com
- www.recherche-colocation.com

Consultez aussi les sites mis en place par les mairies.
Toutes les adresses sur www.maville.com.

Vous quittez votre coloc ?

Dans ce cas, prévenez bien sûr vos colocataires, mais surtout votre propriétaire. Vous devez lui envoyer une lettre recommandée avec accusé de réception 3 mois avant votre départ.

Se loger en appartement

Selon la ville et la région où vous vivez, louer un appart peut être relativement simple ou très difficile...

1 Commencez par scruter toutes les petites annonces sur les sites gratuits de particuliers à particuliers.

www.leboncoin.fr
www.pap.fr

2 N'oubliez pas les sites des quotidiens régionaux, qui mettent souvent en ligne des offres de location.

Et parlez-en autour de vous : à vos proches, à la boulangerie, au garagiste, dans votre entreprise...

Le réseau Information Jeunesse

Il vous propose des petites annonces en ligne près de chez vous. Connectez-vous sur les sites du réseau !

www.cidj.com **rubrique Réseau IJ**

3 Connectez-vous sur les sites des agences immobilières. Elles vous réclameront des frais si elles vous trouvent une location (souvent l'équivalent d'un mois de loyer), mais elles sont souvent incontournables.

www.fnaim.fr
www.avendrealouer.fr
www.seloger.com

PRÉPAREZ VOTRE DOSSIER DE LOCATAIRE

Vous avez trouvé un appartement qui vous convient ? Vous allez déposer un dossier à l'agence ou au propriétaire ? Surtout, gardez bien ce dossier sous la main !

Préparez-vous plusieurs exemplaires du dossier, avec chaque fois une photocopie de...

- Votre carte d'identité
- Vos dernières fiches de paie ou une attestation de votre employeur
- Votre contrat de professionnalisation ou d'apprentissage
- Un justificatif de votre dernière aide au logement (ou de votre bourse, si vous y avez droit)
- Votre carte d'apprenti

Les documents que l'on n'a pas le droit de vous demander

- Votre carte Vitale
- Votre relevé d'identité bancaire
- Une autorisation de prélèvement automatique

Pensez à…

- CONTACTER l'agence Bleu Ciel EDF la plus proche de chez vous pour ouvrir un compte ou le fermer. Ne déménagez pas sans l'avoir fait ! http://bleuciel.edf.com
- OUVRIR OU FERMER votre compte chez votre fournisseur d'accès Internet ou téléphone.
- Un chèque de réservation (à moins que l'on vous fournisse un reçu officiel)

Lisez bien les annonces

Avant de prendre rendez-vous pour une visite, n'hésitez pas à vous faire préciser certains points de l'annonce : le montant précis des charges s'il n'est pas mentionné, l'étage, etc.

Attention aux arnaques : surtout, ne versez jamais d'argent pour visiter un logement ! Ensuite, essayez d'arriver en avance à la visite pour évaluer le quartier : pas trop bruyant ? Vérifiez aussi la luminosité, la propreté, l'humidité, le type de chauffage, les prises électriques...

PRISE EN CHARGE

Une « maîtresse de maison » ou une « mère » présente à la Maison vous aide dans votre vie quotidienne et dans vos démarches administratives. Ex : pour la demande d'aide au logement, c'est elle qui vous fournit dans les temps les formulaires à compléter !

LE + COMPAGNONS

Pour cohabiter en paix

APPARTEMENT, COLOCATION, FOYER… LES RÈGLES DE VIE À RESPECTER

- Évitez de faire du bruit après 22 heures
- Ne laissez pas votre vélo ou votre deux-roues devant la porte d'entrée de l'immeuble
- Vous partagez des poubelles communes : utilisez de vrais sacs poubelle, c'est plus propre !
- En Maison et en foyer, vous participez aux tâches quotidiennes, en colocation également !

Les aides au logement : vous y avez sûrement droit !

Selon vos revenus et le type de logement que vous occupez, vous avez droit soit à l'APL (aide personnalisée au logement), soit à l'ALS (allocation de logement sociale).

Pour bénéficier de ces aides, il faut que le propriétaire qui vous loue votre logement ne soit ni un parent ni un grand-parent, que votre logement soit votre résidence principale et que vous l'occupiez au moins 8 mois par an.

- Dès que vous avez signé le bail, faites votre demande d'aide au logement auprès de la Caf : **www.caf.fr**
- Vous pouvez faire une simulation du montant de votre aide au logement (rubrique Particuliers / Simulation logement).
- Le montant de l'APL varie de 150 € à 180 € par mois.

Le savez-vous ?

Vous avez moins de 21 ans et vos parents touchent des allocations familiales pour vous ? Si vous percevez l'APL ou l'ALS, vos parents ne recevront plus votre part d'allocations familiales. C'est l'un ou l'autre ! www.caf.fr

Attention !

Les « MARCHANDS DE LISTES » vous vendent plusieurs centaines d'euros des listes de logements à louer ou de noms de propriétaires. Ces listes ne sont en général pas ou plus valables et l'argent, bien sûr, ne vous est pas remboursé !

LOCATION : L'ESSENTIEL POUR S'EN SORTIR

Vous allez louer un logement ? Tout le vocabulaire à connaître.

Des conseils sur votre logement ?

- Rencontrez un conseiller du Cllaj (Comité local pour le logement autonome des jeunes). Bail, loyer, charges… Il vous aidera. www.uncllaj.org
- Contactez l'Adil (Agence départementale pour l'information sur le logement) : www.anil.org/fr/votre-adil
- Pour des modèles de baux, de lettres de résiliation, etc. : www.interlogement.com

Bail

C'est le contrat passé entre le locataire et le propriétaire du logement. Il vous engage à payer le loyer tous les mois et vous protège. Le bail comporte des mentions obligatoires :

- le nom du bailleur (le propriétaire) et son domicile
- la date de prise d'effet du bail et sa durée
- la description du logement
- le montant du loyer, ses modalités de paiement et ses règles de révision
- le montant du dépôt de garantie

Résiliation du bail

Le bail est généralement signé pour 3 ans et est reconduit automatiquement. Si vous voulez déménager, envoyez une lettre recommandée avec accusé de réception 3 mois jour pour jour avant votre départ. Si vous déménagez pour des raisons professionnelles (changement d'entreprise, par exemple), le délai est de 1 mois.

Pour envoyer une lettre en recommandé, il faut aller à la Poste et remplir un formulaire qui sera collé sur la lettre. Comptez 4,50 € environ.

État des lieux

Avant d'occuper votre logement, établissez avec le propriétaire un état des lieux qui décrit l'état du logement. Un mur abîmé, une fissure sur le carrelage… Tout doit y être noté ! Cet état des lieux vous permettra de récupérer votre dépôt de garantie quand vous quitterez l'appartement. Il est gratuit.

Attention ! Si aucun état des lieux n'est établi, vous serez présumé avoir reçu le logement en bon état, alors que ce n'est peut-être pas le cas.

PRATIQUE !
Dans les Maisons des Compagnons, VOTRE PENSION COMPREND le loyer, le repas du soir, l'eau, l'électricité et un accès Wifi gratuit !
C'est *all inclusive !*
LE + COMPAGNONS

Assurance habitation

Elle est obligatoire ! Vous devez en souscrire une chaque année, sinon votre bail peut être annulé. Toutes les compagnies d'assurances vous proposeront des contrats d'assurances. Comparez les prix !

Loyer et charges

Le loyer est fixé librement par le propriétaire. Il ne peut être augmenté qu'une fois par an et selon un indice fixé par l'État. Les charges (eau, électricité des parties communes…) s'ajoutent au loyer.

www.conso.net

Caution et garantie

Les parents ne peuvent pas toujours se porter garants et payer la caution exigée par le propriétaire. Cette garantie ou caution correspond généralement à un ou deux mois de loyer hors charges.

La solution ? Montez un dossier Loca-Pass pour bénéficier d'une caution logement gratuite.

www.actionlogement.fr

www.franceapprentissage.fr

Espace Apprentis et futurs apprentis

http://vosdroits.service-public.fr

rubrique Logement

Taxe d'habitation

Si vous êtes locataire, vous devez payer une taxe d'habitation. Elle se paie tous les ans en octobre-novembre.

Prévoyez-la dans votre budget, même si vous déménagez. Vous la devrez pour l'année précédente.

www.impots.gouv.fr

Le savez-vous ?

Le bail et les quittances de loyer doivent être obligatoirement libellés à votre nom, et non à celui de vos parents.

Sous-location

Attention ! La sous-location, qui n'a rien à voir avec la colocation, est interdite par le contrat du locataire. Le sous-locataire n'a ni bail ni quittance de loyer, et ne peut bénéficier d'aucune aide au logement.

Se déplacer

LES BONS PLANS

Pas de voiture ? Pensez au covoiturage !

Des sites Internet vous mettent en relation avec des automobilistes qui ont des places. Vous participez seulement aux frais d'essence et d'autoroute. C'est toujours moins cher que le train !

www.allostop.net **www.covoiturage.com**

En train et en bus

Moins de 26 ans ? Pour vos déplacements quotidiens, prenez un abonnement mensuel ou annuel : vous aurez 50 % de réduction par rapport au tarif normal. Cet abonnement donne droit également à des réductions au cinéma, dans les chaînes de restauration rapide et pour certains spectacles.

Rendez-vous dans une agence de la SNCF ou de la compagnie de transports de votre ville.

En Ile-de-France, la carte d'abonnement Imagin'R permet de voyager les week-ends et pendant les vacances scolaires dans toute la région.

www.imagine-r.com

- Vous voyagez régulièrement ? Achetez une Carte 12-25. Pour 49 €, elle offre de 25 % à 60 % de réduction, pendant un an, sur tous les trains.
- Pour un voyage unique, prenez un billet Découverte 12-25. Il offre une réduction de 25 % sur tous les trains (dans la limite des places disponibles).

www.sncf.com

En avion

On ne le sait pas toujours, mais certaines compagnies assurent des navettes en France à des prix très compétitifs, à condition de réserver à l'avance.

www.airfrance.fr
www.transavia.com
www.easyjet.com
www.ryanair.com

Le savez-vous ?

Les Départements (conseils généraux) versent aux jeunes en alternance une prime annuelle de transport calculée en fonction du nombre de kilomètres parcourus pour se rendre au CFA.
www.conseil-general.com

En Europe

En train, pensez au pass Inter-Rail, qui permet de circuler en Europe pour pas cher.

www.interrailnet.com

En bus, prenez les lignes régulières européennes Eurolines, aux tarifs imbattables !

www.eurolines.eu

Ayez toujours sur vous…

- votre permis de conduire
- votre carte grise
- votre certificat d'assurance
- votre attestation du contrôle technique à jour

VOTRE PERMIS AUTO OU MOTO

Incontournable permis… Tous nos conseils

Le permis auto

Choisissez votre école

Avant de vous inscrire dans une auto-école, vérifiez qu'elle a bien un numéro d'agrément (il doit être affiché). Renseignez-vous sur la qualité de l'école. Vous pouvez aussi vérifier qu'elle n'est pas en faillite (redressement judiciaire) sur **www.euridile.inpi.fr**.

Dès 16 ans, la conduite accompagnée (AAC)

Vous pouvez bénéficier de cette formule dès que vous avez obtenu le code de la route et suivi 20 heures de conduite dans une auto-école. Votre accompagnateur doit avoir son permis depuis 5 ans.

Nouveau : dès 18 ans, la conduite supervisée

Vous avez le code et suivi 20 heures de conduite, ou vous venez de rater votre permis de conduire ? Entraînez-vous en faisant de la conduite supervisée avec un accompagnateur de votre choix, qui doit être titulaire du permis de conduire depuis au moins 5 ans.

www.permisdeconduire.gouv.fr

Le budget à prévoir

Les écoles de conduite proposent des forfaits autour de **1500 €** qui comprennent 20 heures de conduite (le minimum obligatoire) et des cours de code en nombre illimité, avec une présentation à l'examen du code et une présentation à l'examen pratique.

Ces forfaits n'incluent pas les heures supplémentaires dont vous aurez besoin. Comptez en moyenne 30 heures de leçons au total pour décrocher l'examen.

- Certaines auto-écoles accordent des **réductions de 10 %** aux apprentis et aux étudiants. Ne payez pas en une seule fois, mais étalez les paiements sur toute la durée de la formation.
- La **bourse au permis** est proposée par certaines mairies ou régions pour vous aider à payer votre permis de conduire. N'hésitez pas à vous informer auprès de votre mairie.
- Le **Fonds d'aide aux jeunes (FAJ)** peut vous aider au financement de votre permis. C'est votre Département (conseil général) qui décide de vous accorder cette aide. Adressez-vous à la mission locale la plus proche de chez vous.

www.cnml.gouv.fr

Le code

Un examen où vous répondez à 40 questions à choix multiples. Pour être admis : pas plus de 5 erreurs ! Pour s'entraîner gratuitement en ligne :
www.maxipermis.com
www.codeclic.com

Se déplacer

Le permis à 1 € par jour, c'est quoi ?

C'est un prêt réservé aux 16-25 ans destiné à financer votre permis moto ou auto. Le montant du prêt peut être de 800 €, 1 000 € ou 1 200 € auprès de la banque de votre choix. Vous remboursez 30 € par mois.
Pour connaître les auto-écoles partenaires :
www.permisauneuroparjour.fr

Permis à points : petit rappel

Vous venez de décrocher votre permis ? Vous possédez 6 points, et non 12. C'est un permis « probatoire » : vous récupérez les 6 autres points au bout de 3 ans de permis sans infraction, et au bout de 2 ans si vous avez suivi la conduite accompagnée.

Points, infractions… Vous en êtes où ? Pour connaître votre solde de points ou payer une amende, connectez-vous sur Télépoints.
www.telepoints.info

Points en moins… On fait quoi ? Capital de points épuisé = permis annulé ! Faites un stage de récupération de points dans un centre agréé. Prix : 275 € environ. Durée : deux jours.

Pour vous inscrire :
www.permis-a-points.com

S'il vous manque quelques points seulement, votre capital se reconstitue automatiquement au bout de 3 ans sans infraction.

www.permisdeconduire.gouv.fr

LE + COMPAGNONS

- Certaines auto-écoles proches des Maisons des Compagnons proposent des réductions.
- Pour la moto, demandez avant de vous inscrire le nombre d'élèves par moniteur. Trois élèves par leçon de conduite est le maximum.

Le permis moto

Pour une 125 cm³

- Il faut avoir 16 ans et avoir le permis AL. Prévoyez 20 heures de conduite et un budget de 600 € pour passer l'examen.
- Vous avez déjà le permis auto ? Vous devez suivre une formation moto de 7 heures pour vous familiariser avec l'engin. Comptez 150 € environ.

Pour une grosse cylindrée

- Il faut avoir 18 ans et avoir le permis A. Comptez 20 heures de conduite minimum et un budget de 800 € en moyenne.

Vous changez de région ?

TRANSFÉREZ VOTRE DOSSIER

Contrairement à ce que vous dira souvent votre auto-école, **ce transfert est gratuit !**

1. Avant de résilier votre contrat actuel, contactez une nouvelle auto-école et assurez-vous qu'elle vous accepte.
2. L'auto-école actuelle doit vous rendre votre dossier d'inscription et votre livret d'apprentissage.
3. Si vous avez payé des heures de conduite en avance, faites-les, l'auto-école ne vous remboursera pas.
4. Votre nouvelle auto-école évalue votre niveau en tenant compte des heures de formation déjà effectuées. Vous repayez l'inscription à l'examen. Elle vous inscrit à la préfecture.

- **Conseil à suivre** si votre transfert rime avec galère : allez vous-même à la préfecture, demandez un duplicata de votre dossier et inscrivez-vous dans une nouvelle auto-école.
- **Besoin de conseils ?** Appelez le **39 39**.

Le savez-vous ?

Les 18-24 ans ne représentent que 9 % de la population, mais sont impliqués dans 22 % des accidents mortels de la route. Accidents souvent dus à l'utilisation du portable et à l'excès d'alcools ou de drogues…

Moto : la formation et l'examen

1. le code
2. l'épreuve du plateau
3. l'épreuve de circulation

www.apprenti-motard.com

S'assurer sans faute

Assurer votre voiture ou votre moto est obligatoire

Si vous provoquez un accident ou si vous êtes accidenté, votre assurance vous couvre. Conduire sans assurance est un délit sévèrement sanctionné.

Vous êtes jeune conducteur. Votre assureur vous considère comme à risque. La prime d'assurance est donc plus élevée : on appelle cela une « surprime ».

- Cette surprime ne peut pas dépasser 100 % de la prime de référence. Exemple : pour une cotisation de 100 €, la surprime ne peut excéder 100 €, ce qui fait un total de 200 €.
- Si vous avez bénéficié de la conduite accompagnée, la surprime est limitée à 50 %.
- Après chaque année d'assurance sans sinistre responsable, la surprime est réduite de moitié.

Scooter

Pour conduire un scooter, il vous faut l'ASSR1 (vous l'avez passée en 5e). Attention, vous n'avez pas le droit de circuler à deux sur un scooter !

Gérer son budget

TENEZ VOTRE COMPTE ET NE LE LAISSEZ PAS FILER !

Attention, zone de turbulences ! Votre budget est serré, votre loyer, vos frais de transport et les autres dépenses pèsent lourd… Comment faire pour ne pas dépasser votre budget ? Ce n'est pas facile, mais c'est possible !

Un budget, c'est…

Tout l'argent qui entre dans votre vie courante (ressources), mais aussi tout l'argent qui en sort (dépenses).

Règles d'or

Carte Bleue avalée par le distributeur, paiement refusé, coup de fil désagréable de la banque… Pour vous éviter ces ennuis, les frais et les angoisses qui vont avec, suivez toujours ces trois règles :

1. **Ayez en tête la somme dont vous disposez** en début de mois.
2. **Notez vos dépenses** à mesure que vous les faites, sans oublier les prélèvements mensuels (téléphone…).
3. **Retranchez toutes vos dépenses de votre budget** pour savoir où vous en êtes.

PRATIQUE !

Les Compagnons du Devoir ont réalisé une clé USB avec des outils pour calculer et maîtriser son budget. Demandez-la vite à la maîtresse de maison.

LE + COMPAGNONS

Comment ouvrir un compte ?

Un compte bancaire est indispensable pour que votre salaire soit viré et pour retirer de l'argent. Pour l'ouvrir, rendez-vous à la banque de votre choix avec une pièce d'identité et un justificatif de domicile (facture d'électricité ou de téléphone).

La banque vérifiera auprès de la Banque de France que vous n'êtes pas interdit bancaire ou judiciaire.

www.banque-france.fr
Espace Consommateurs

Chez les Compagnons du Devoir, vous allez beaucoup voyager : choisissez plutôt une banque près de chez vos parents ou de proches, ça peut être utile.

Si vous êtes mineur, vous ne pouvez pas ouvrir un compte bancaire. Ce sont vos parents ou votre tuteur qui doivent le faire pour vous.

Consulter son compte en ligne

- Demandez à votre banque à pouvoir consulter votre compte en ligne. C'est très pratique pour savoir où vous en êtes au quotidien. Attention, ce service est parfois facturé : demandez d'abord combien ça vous coûtera.

Pour éviter les mauvaises surprises…

Pour vous aider, notez dans un tableau à deux colonnes toutes vos dépenses et vos ressources.

Dessinez ce tableau dans votre agenda, ou bien collez-le sur le frigo, sur le mur de votre chambre… Et surtout, tenez-le à jour !

Dépenses / Ressources

VOS DÉPENSES (DÉBIT)

- Loyer (ou pension si vous êtes résident chez les Compagnons : 450 € environ, avec le repas du soir)
- Frais mensuels de déjeuner : entre 130 et 150 €
- Prélèvements mensuels (téléphone portable, abonnement Internet, mutuelle, épargne…)
- Frais de transport : essence ou carte de transport
- Assurance auto ou moto
- Impôts

Dépenses variables :

- Frais de déplacement pour vos loisirs (train, essence…)
- Réparations de voiture
- Frais de santé
- Sorties (restos, ciné…)
- Vêtements, coiffeur, sports…

VOS RESSOURCES (CRÉDIT)

- Salaire
- Allocation logement (si vous en percevez une)
- Argent de poche des parents

Rentrées variables :

- Compte épargne sur lequel vous pouvez puiser, mais seulement de temps à autre !
- Petit coup de pouce des grands-parents…

Gérer son budget

TENEZ VOTRE COMPTE

Compte courant, carte bancaire, découvert, agios…
Tout sur la banque.

Prélèvements

Pour payer votre loyer ou votre téléphone, vous avez peut-être signé des autorisations de prélèvement sur votre compte bancaire. Le montant de votre loyer est automatiquement prélevé le 10 de chaque mois, par exemple.

N'oubliez pas de compter ces prélèvements dans votre budget mensuel !

Pour arrêter un prélèvement

Vous avez changé d'opérateur de téléphone et votre ancien opérateur prélève toujours le montant de votre ancien forfait ?

Écrivez une lettre recommandée à votre banque lui demandant de stopper le prélèvement automatique de votre ancien opérateur. Indiquez bien le nom de l'organisme et la date à laquelle se fait le prélèvement.

Débit immédiat ou différé ?

➔ Le débit immédiat vous permet de suivre vos dépenses au quotidien. C'est beaucoup plus sûr pour votre budget !

Le savez-vous ?

157 € : c'est ce que votre banque vous coûte en moyenne chaque année.
➔ ET EN EUROPE ?
191 € en Italie, 177 € en Espagne, 133 € en Allemagne et 68 € aux Pays-Bas.

Découvert

Un compte est censé être créditeur, c'est-à-dire disposer d'une certaine somme. Mais il arrive qu'il passe en position débitrice : on dit qu'il est « à découvert ».

Les banques autorisent généralement ces découverts, mais sous certaines conditions de montant et de durée (en général, 30 jours maximum). En échange, elles vous facturent des intérêts : ce sont les agios.

Et vous ? Connaissez-vous le montant de votre découvert autorisé ? Si vous le dépassez, vous subirez des rejets de paiement et des frais !

Si vous avez terminé le mois à découvert, retranchez de votre budget le montant de ce découvert. **Exemple :** si vous avez un budget de 700 € et qu'au 30 du mois votre compte est à - 200 € vous disposez de 500 € pour le mois.

Vigilance : votre banque ne vous fait pas de cadeaux

Découvert, chèque sans provision, rejet de prélèvement…
Les banques vous font payer chaque incident !

- ➔ Un rejet de prélèvement est facturé 20 € en moyenne
- ➔ Un découvert vous coûte des agios
- ➔ Un rejet de chèque peut coûter 30 € pour un chèque inférieur à 50 € et plus de 50 € au-delà.

Quelle carte bancaire avez-vous ?

Carte de retrait

Elle coûte en moyenne 25 € par an. Elle vous permet de retirer des espèces n'importe où, mais pas de régler vos achats. C'est l'idéal si vous avez juste besoin de liquide. C'est aussi une bonne solution pour ceux qui sont interdits de chèque ou de carte de paiement…

Carte Bleue nationale

Elle coûte minimum 30 € par an. Elle vous permet de régler vos achats et de retirer du liquide, mais uniquement en France.

Si vous avez le projet de partir à l'étranger dans l'année, changez de carte !

Carte Bleue Visa ou MasterCard

Elle coûte de 30 à 50 € par an. Indispensable si vous voyagez à l'étranger, cette carte bancaire vous permet de réaliser des paiements partout dans le monde.

Les banques vous aiment…

Vous êtes jeune, donc vous intéressez les banques. Toutes vous proposeront des cartes Bleues ou MasterCard Visa dédiées spécialement aux jeunes, avec des petits services en plus : places de concert moins chères, etc. Pourquoi pas ? Mais vérifiez le prix à l'année et demandez-vous si les services proposés vous seront vraiment utiles…

Le savez-vous ?

La plupart des cartes Bleues ou MasterCard Visa vous offrent des services d'assurance et d'assistance pendant vos voyages si vous avez payé votre billet d'avion ou de train avec cette carte. Autrement dit, inutile de souscrire une assurance rapatriement si votre carte vous couvre déjà. Renseignez-vous auprès de votre banque.

Gérer son budget

TENEZ VOTRE COMPTE

Votre banque et vous.

Carte perdue ou volée ?

Vous vous apercevez que vous n'avez plus votre carte bancaire ?

1 Du calme ! Faites un effort de concentration.

Quand l'avez-vous utilisée pour la dernière fois ? Ce serait dommage de faire opposition alors qu'elle est dans la poche de votre jean !

2 Si vous êtes sûr de l'avoir perdue ou de vous l'être fait voler, faites opposition.

Téléphonez sans attendre au centre d'opposition de votre banque. Vous aurez pris soin d'enregistrer son numéro dans votre mobile.

Sinon, appelez le **0 892 705 705** (0,34 €/min).

PRATIQUE !

➔ Chez les Compagnons du Devoir, votre pension est PRÉLEVÉE AUTOMATIQUEMENT.

LE + COMPAGNONS

Soucis d'argent ?

Ce qu'il faut faire :

Découvert énorme, dettes, frais bancaires qui s'accumulent ?

Ne gardez pas cela pour vous. Parlez-en, il faut trouver des solutions pour sortir de cette impasse.

1 Rendez-vous d'urgence à la banque pour parler de vos difficultés et fixer avec elle des échéances pour assainir votre situation.

2 Rendez-vous au centre d'action sociale de la commune où vous vivez. Vous y rencontrerez une assistante sociale qui vous guidera pour trouver des solutions. Coordonnées sur : **www.unccas.org**

Vous pouvez aussi appeler le **39 39** pour être conseillé.

Ce qu'il ne faut pas faire :

Ne prenez pas de prêt à la consommation pour rembourser vos dettes ou réduire votre découvert. Ce prêt ne ferait qu'aggraver votre situation !

Ne vous laissez jamais tenter par les publicités du type *« Besoin de 5 000 € tout de suite ? Rien de plus simple, contactez-nous ».*

Consommation : dépensez moins !

COURSES ET ACHATS QUOTIDIENS

➔ Des astuces pour dépenser moins en faisant ses courses, pour sa voiture, son téléphone, etc. :
www.radins.com
www.quechoisir.org

BILLETS D'AVION

➔ Utilisez les comparateurs de vols. Ils vous proposent le billet le moins cher et vous redirigent vers le site de la compagnie.
www.easyvols.fr
http://voyages.i-comparateur.com

BILLETS DE TRAIN

➔ Achetez vos billets très en avance ou connectez-vous sur **www.voyages-sncf.com** : les billets Prem's sont moins chers !

TÉLÉPHONE MOBILE ET INTERNET

➔ Lisez bien votre contrat pour connaître et maîtriser votre forfait !
Optez pour un forfait modeste qui corresponde vraiment à vos besoins (textos illimités, par exemple).
➔ Méfiez-vous des forfaits Internet « illimités » qui ne sont jamais réellement illimités…

Anticipez !

➔ Si vous n'avez pas gagné plus que le Smic l'année passée, vous ne payez pas d'impôts. Mais si vous avez gagné plus que le Smic, gardez en tête que vous paierez des impôts l'année suivante.

➔ Si vous louez un appartement, pensez également à la taxe d'habitation.

➔ Pour ne pas être pris au dépourvu, vous pouvez choisir le paiement par mensualités.

www.impots.gouv.fr

Le savez-vous ?

Le revenu moyen d'un apprenti est de 550 € par mois.
Le revenu moyen des Compagnons itinérants est de 1 100 €.
Mettez 10 € ou 20 € de côté chaque mois sur un compte épargne ou un Livret A : vous finirez par avoir des économies !

TROUVER UN MÉDECIN

Se soigner, s'occuper de soi quand on ne va pas très bien… Tous nos conseils pour garder la santé.

Sécu, mutuelle, carte Vitale… Mode d'emploi.

La carte Vitale est une carte magnétique de couleur verte qui prouve votre affiliation à la Sécurité sociale et vous permet d'être remboursé. Elle comporte votre numéro Insee à 15 chiffres, qu'on appelle souvent « numéro de Sécu ». Il commence par un 1 si vous êtes un garçon, par un 2 si vous êtes une fille.

Normalement, votre carte Vitale vous a été adressée à l'âge de 16 ans par votre centre de Sécurité sociale.

Vous avez déménagé ? Vous ne l'avez jamais reçue ? Demandez-la au centre de Sécurité sociale le plus proche de chez vous.

www.ameli.fr

La Sécu, c'est gratuit jusqu'à 20 ans ! Après 20 ans, vous payez une cotisation obligatoire à la Sécurité sociale qui vous permet d'être remboursé. Elle est prélevée directement sur le salaire.

Et la mutuelle ? La Sécurité sociale vous rembourse une partie des soins et des médicaments.

La mutuelle sert à compléter les remboursements non pris en charge par la Sécu. Elle n'est pas obligatoire, mais très conseillée !

Comment se faire rembourser ? Chez le médecin ou à la pharmacie, présentez toujours votre carte Vitale. Elle transmet toutes les infos nécessaires à votre centre de Sécurité sociale et à votre centre de mutuelle pour votre remboursement. Vous êtes remboursé par virement sur votre compte bancaire ou par chèque.

Certains médecins non encore équipés du lecteur de carte Vitale vous remettront une feuille de soins. Remplissez-la, signez-la et envoyez-la à votre centre de Sécurité sociale.

LA MUTUELLE DES COMPAGNONS

Le Ralliement, la mutuelle des Compagnons du Devoir, vous offre un très bon rapport garanties/prix :

- 18 € par mois
- Indemnités compensatrices en cas d'arrêt de travail
- Couverture santé, même à l'international

LE + COMPAGNONS

Bons plans pour se soigner

PAS TOUJOURS FACILE DE S'OFFRIR LES SOINS D'UN MÉDECIN…

- Faites-vous soigner dans les **centres de soins de votre Sécurité sociale**.
- Consultez des **médecins généralistes ou spécialistes du secteur 1**, c'est-à-dire ceux qui pratiquent des tarifs bien remboursés par la Sécurité sociale. Posez la question au moment de prendre rendez-vous.
- À la pharmacie, présentez votre carte Vitale et votre carte de mutuelle. Elle établira ce qu'on appelle le **tiers payant** et vous ne paierez plus les médicaments.
- Pour des soins dentaires peu coûteux, prenez rendez-vous dans une école ou **faculté dentaire**. **www.ordre-chirurgiens-dentistes.fr**

Le savez-vous ?

Une consultation chez un médecin généraliste coûte 23 € (certains généralistes peuvent demander plus). La Sécu en rembourse 70 %. Si vous avez une mutuelle, celle-ci vous rembourse les 30 % restants.

Signalez votre position

VOUS DÉMÉNAGEZ ?
Signalez-le à votre centre de Sécurité sociale et mettez à jour votre carte Vitale dans les bornes présentes dans les pharmacies.
www.ameli.fr

Être en forme

Le médecin traitant

Le médecin traitant est celui que vous avez désigné à votre centre de Sécurité sociale. Il vous suit et vous permet d'être bien remboursé, et c'est lui qui établit les ordonnances pour consulter un spécialiste. Sachez toutefois que vous n'avez pas besoin d'ordonnance pour consulter un gynécologue ou un psychiatre.

Vous changez de région ?

- Demandez autour de vous les coordonnées d'un médecin.
- Imprimez le formulaire « Médecin traitant » sur **www.ameli.fr**. Ensuite, passez chez le médecin choisi pour qu'il remplisse le formulaire. Complétez le reste et envoyez le tout à votre centre de Sécurité sociale. C'est fait !

Dans une Maison des Compagnons du Devoir, vous pouvez participer à des ACTIVITÉS SPORTIVES proposées sur place. Matchs de foot, tournois de volley, de tennis… Vous bougez et c'est bon pour la santé !

LE + COMPAGNONS

Vaccins : êtes-vous à jour ?

Elles sont loin, vos séances de vaccination chez le pédiatre ! Pourtant, les vaccins ne se limitent pas à l'enfance. Pour certains vaccins, des rappels sont nécessaires.

ENTRE 15 ET 18 ANS

Attention au tétanos !

Pensez à faire le quatrième rappel du DTP (diphtérie, tétanos, poliomyélite). Ensuite, le rappel se fait tous les 10 ans.

Pour les jeunes filles

Pensez au vaccin contre le papillomavirus (cancer du col de l'utérus). Il se fait en trois injections à un mois d'intervalle, dès l'âge de 15 ans (avant les premiers rapports sexuels).

À PARTIR DE 18 ANS

Évitez les maladies infantiles

Si vous n'avez pas été vacciné contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR) quand vous étiez enfant, faites-le aujourd'hui ! Ces maladies entraînent des complications…

Aujourd'hui, seuls 60 % des garçons sont vaccinés contre la rougeole, les oreillons et la rubéole. Et vous ?

Si vous partez à l'étranger

Consultez la liste des vaccins obligatoires. Certains se font en plusieurs injections, quelques mois avant le départ.

www.diplomatie.gouv.fr

Où vous faire vacciner ?

- Dans un centre de vaccinations gratuites : la mairie vous donnera l'adresse du centre le plus proche de chez vous.
- Chez votre médecin traitant.

Très chers soins…

55 % des jeunes affirment ne pas se soigner et « attendre que ça passe ». La raison ? Pour la majorité d'entre eux, c'est par manque de moyens financiers…

Le savez-vous ?

Cholestérol, cœur, dents… Vous avez droit à un check-up complet gratuit tous les 5 ans dans un centre de soins de la Sécurité sociale.
www.ameli.fr

Conseils pour une bonne hygiène de vie

Bien manger

- Commencez la journée par un petit déjeuner. Vous en avez besoin : café, lait, tartines, jus de fruits, céréales… En zappant le petit déj', vous êtes à jeun jusqu'à midi, et qui dit à jeun dit problèmes de concentration ou vertiges !
- Pensez aux fruits, à manger au dessert ou dans la journée. Une pomme cale efficacement un petit creux. Et n'oubliez pas les légumes !
- Limitez les fast-foods : deux fois par semaine, c'est déjà pas mal !

www.inpes.sante.fr Nutrition

Se dépenser

Travail, formation, transport… Vos journées sont déjà bien chargées, mais faire du sport vous permet d'évacuer les tensions. Courir, nager ou jouer au foot, ça fait du bien !

Sortir

Une séance de ciné, un spectacle pas cher… N'hésitez pas à vous offrir une sortie de temps en temps, histoire de décompresser.

PRENEZ SOIN DE VOUS

Une question ? Anonymes et gratuits, des conseils et des consultations sont possibles partout en France.

Quand ça ne va pas trop…

Coup de cafard, insomnie… Vous n'êtes pas vraiment malade, mais vous ne vous sentez pas bien… Vous trouvez difficile d'expliquer ce qui vous arrive… Les causes d'un mal-être sont nombreuses.

Les copains peuvent vous soutenir, mais ce n'est pas toujours suffisant. Vous avez peut-être besoin de quelqu'un d'extérieur à votre entourage pour en parler.

À qui s'adresser ? Médecins et psychologues sont là pour vous aider. N'hésitez pas à les contacter anonymement et gratuitement.

LES COMPAGNONS, C'EST INTENSIF !

Vous avez un coup de blues, vous travaillez beaucoup, vous êtes loin de vos proches… Les Compagnons sédentaires et l'équipe de la Maison sont à votre écoute.

LE + COMPAGNONS

- **Mal-être ? Les points d'accueil et d'écoute jeunes (PAEJ)** vous accueillent gratuitement. Il y en a 400 en France. **www.solidarite.gouv.fr** Rechercher « PAEJ »
- **Fil Santé Jeunes : 32 24** ou **01 44 93 30 74** (depuis un portable) 7 jours sur 7 de 8h à minuit **www.filsantejeunes.com**

Addictions : faites-vous aider

Accro ou « addict » au tabac, à l'alcool, au cannabis, aux jeux vidéo… On peut devenir dépendant sans même s'en rendre compte. Que faire ? Difficile de se débarrasser d'une addiction tout seul, vous avez besoin de soutien pour retrouver votre liberté.

- **Écoute Alcool** **0 811 91 30 30** **www.alcoolinfoservice.fr**
- **Drogues Info Service** **0 800 23 13 13 - 01 70 23 13 13** (depuis un portable)
- **Écoute Cannabis : 0 811 91 20 20** 7 jours sur 7 de 8h à 2h
- **Jeux Écoute Info Service** **09 74 75 13 13** 7 jours sur 7 de 8h à 2h
- **Tabac Info Service : 39 89** Du lundi au samedi de 9h à 20h

En soirée, fixez vos limites

Alcool, ecstasy, herbe… En soirée, beaucoup de produits circulent. Gardez le contrôle. **Les dangers :** abus sexuels, comas éthyliques, accidents de la route, mais aussi IST (infections sexuellement transmissibles), et parfois une nuit en garde à vue pour ivresse sur la voie publique ou actes de violence…
www.filsantejeunes.com

Sexualité

Contraception, question sur la sexualité… Les bonnes adresses pour trouver des réponses.

- Dans les **centres du planning familial,** que vous soyez un garçon ou une fille, vous rencontrez gratuitement et anonymement un conseiller ou un gynécologue. **www.planning-familial.org**
- **Écoute Sexualité Contraception Avortement** **0 800 803 803 - 0 800 105 105** Du lundi au vendredi de 9h30 à 19h30, samedi de 9h30 à 12h30
- **Sida Info Service** **0 800 840 800** 7j/7 et 24h/24
- **Questions sur la sexualité** **0 810 20 30 40**
- Infos en ligne : **www.macontraception.com** **www.onsexprime.fr**

Le savez-vous ?

17 ans : c'est l'âge moyen, en France, du premier rapport sexuel. Ce chiffre n'a pas changé depuis vingt ans.

Violences

Vous avez été victime d'une agression ? Il faut porter plainte sans attendre à la police et, souvent, vous faire aider par un psychologue et parfois un juriste.

- **08 842 846 37** (coût d'un appel local) Tous les jours de 9h à 21h Vols, rackets, agressions physiques…
- **Jeunes Violence Écoute** **0800 202 223 - 01 44 93 30 75** (depuis un portable) 7 jours sur 7 de 8h à 23h
- **SOS Viol Femmes Informations** **0 800 05 95 95** Du lundi au vendredi de 10h à 19h
- **Suicide Écoute** **01 45 39 40 00** 7j/7 et 24h/24

Citoyenneté

ÊTRE CITOYEN…

C'est agir pour que l'intérêt général l'emporte sur les intérêts particuliers. C'est être solidaire, faire preuve de civisme et participer aux élections. Chaque citoyen choisit de participer ou non à la vie publique, mais tous ont des droits et des devoirs.

Recensement et Journée Défense et Citoyenneté

C'est obligatoire ! À 16 ans, vous vous faites recenser dans votre mairie. Ce recensement entraîne votre inscription à la Journée Défense et Citoyenneté (JDC).

Vous participez à cette journée dans les deux ans qui suivent votre recensement.
www.defense.gouv.fr/jdc

Si vous n'êtes pas recensé, vous ne pouvez pas passer les concours et examens d'État comme le bac ou le permis de conduire.
http://vosdroits.service-public.fr

Participer aux élections

Pour voter, il faut avoir 18 ans, être de nationalité française et être inscrit sur les listes électorales.

Bonne nouvelle : vous avez été inscrit d'office sur les listes de votre commune de naissance quand vous avez atteint l'âge de 18 ans.

- **Vous déménagez ou vous êtes itinérant ?** L'inscription sur les listes électorales se fait dans la mairie de votre nouveau lieu de résidence, mais il faut y résider de manière continue depuis au moins 6 mois.
- **Vous ne pouvez pas vous déplacer ?** Téléchargez la demande d'inscription sur les listes électorales à l'usage des citoyens français.

http://vosdroits.service-public.fr

On ne l'oublie pas…

La Déclaration des droits de l'homme et du citoyen de 1789 et la Déclaration universelle des droits de l'homme adoptée par l'Assemblée générale des Nations unies en 1948 restent un idéal à atteindre.

www.assemblee-nationale.fr rubrique Histoire et patrimoine

Vous êtes citoyen de l'Union européenne ou de l'Espace économique européen (EEE), ou suisse ?

Vous pouvez circuler et séjourner librement en France, quel que soit le motif de votre séjour : tourisme, stage ou emploi de courte durée. Munissez-vous d'une carte d'identité ou d'un passeport valide en cas de contrôle d'identité.

Le savez-vous ?

Les citoyens européens en France peuvent participer aux élections municipales et européennes.

La politique et vous

Les 18-24 ans, qui représentent 15 % des électeurs en France, sont plus de 52 % à se déclarer intéressés par la politique.
Et vous ?

Vous êtes hors Union européenne ?

Vous avez plus de 18 ans et vous voulez séjourner en France plus de 3 mois ? Vous devez posséder une carte de séjour temporaire. Valable un an, elle est renouvelable. Faites votre demande dans les deux mois qui suivent votre arrivée en France. Pour cela, présentez-vous à la préfecture ou à la sous-préfecture de votre lieu de résidence. À Paris, c'est à la préfecture de police. Pensez à prendre vos papiers d'identité, votre attestation d'hébergement et votre attestation de formation ou de travail.

www.service-public.fr
rubrique Étranger-Europe

Partir et revenir

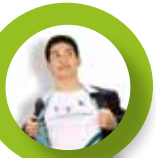
DEUX MANIÈRES DE BOUGER

Vous êtes en alternance chez les Compagnons ?
Un séjour à l'étranger est donc au programme !

1 Apprentissage

Vous partez en Europe ou au Canada pour un stage de 3 semaines. Côté formalités, les Compagnons prennent presque tout en charge, mais vous devez avoir des papiers d'identité à jour.

Conditions du séjour
Vous partez en groupe de 8 à 18 apprentis du même métier. Votre formateur vous accompagne, vous faites un stage dans une entreprise pendant 2 semaines ou dans un centre de formation pendant 3 semaines. Vous êtes hébergé avec le groupe.



Spécialité des Compagnons du Devoir et du Tour de France, une FORMATION À L'ÉTRANGER permet de :
- **confronter ses savoir-faire avec des professionnels étrangers ;**
- **se familiariser avec une langue et découvrir la culture d'un pays ;**
- **voyager vers plus de 50 destinations dans le monde.**

LE + COMPAGNONS

2 Professionnalisation ou tour de France

Si vous êtes majeur, vous partez vous former dans un pays ou partout dans le monde pendant six mois, un an… ou plus !

Conditions du séjour
Vous vous perfectionnez chez des professionnels et en centre de formation à l'étranger.

CÔTÉ PAPIERS

Carte d'identité et/ou passeport

Pour voyager en Europe.

- Carte d'identité : son renouvellement prend un mois. Il se fait gratuitement dans votre mairie. Si vous êtes mineur et que vous n'avez pas de passeport, il vous faut une autorisation de sortie du territoire.
- Passeport : la demande de premier passeport ou de renouvellement se fait à la mairie. Comptez au moins un mois. Coût : 89 € en timbres fiscaux. Validité : 10 ans.

http://vosdroits.service-public.fr
rubrique Passeport

- Extrait d'acte de naissance à demander à votre commune de naissance.

Vous partez hors Europe ? Pensez visa !

Selon votre destination et la durée de votre séjour, il vous faudra peut-être un visa. Or, établir un visa prend du temps et de l'argent. Pour le Canada ou les États-Unis, comptez un mois de délai et 80 € pour le visa, sans compter les frais de dossier.
Pour savoir si vous avez besoin d'un visa, connectez-vous sur le site de l'ambassade du pays de destination. Adresses des ambassades sur le site de la Maison des Français à l'étranger (MFE).
www.mfe.org rubrique Annuaires

Photocopiez ou scannez vos papiers

Papiers d'identité, numéro de carte bancaire (sans les codes), numéro IMEI de votre portable (indiqué sous la batterie)… Scannez et envoyez le tout sur votre propre boîte mail.

En cas de vol ou de perte, ces numéros accéléreront les procédures de blocage.

Permis de conduire international

Indispensable si vous circulez hors de l'Union européenne. Délivré gratuitement par la préfecture, il est valable 3 ans.

www.interieur.gouv.fr

Inscrivez-vous au consulat

Vous partez plusieurs mois ? Dès votre installation à l'étranger, allez au consulat de France pour vous enregistrer sur le registre des Français à l'étranger.

- En cas de situation d'urgence, le consulat vous conseille et vous aide.
- En cas d'élections en France, vous pouvez voter.

www.mfe.org
rubrique Annuaires

Anticipez votre départ… et votre retour !

- Préparez votre départ un an à l'avance, surtout si vous partez au Canada ou en Australie.
- Pensez à votre retour en France au moins deux mois avant, le temps de retrouver une entreprise, un logement…
- Si vous ne cotisiez plus en France, prenez contact avec le centre de Sécurité sociale en France pour organiser votre adhésion.
  www.ameli.fr

Partir et revenir

CÔTÉ SANTÉ

Demandez la carte européenne d'assurance-maladie

Cette carte vous permet d'être remboursé sur place dans un pays européen. Vous pouvez la demander sur **www.ameli.fr**. Vous n'avez aucun document à fournir.

Et hors Europe ? Les Compagnons du Devoir vous proposent une protection sociale à l'étranger. Demandez-leur conseil.

→ Les Compagnons vous accompagnent dans la PRÉPARATION DE VOTRE DÉPART. Le service Accueil Voyage répond à toutes vos questions : voyage-international@compagnons-du-devoir.com

→ Tous les apprentis partent 3 semaines en mobilité en Europe.

LE + COMPAGNONS

Assurez-vous d'être assuré !

En France comme à l'étranger, vous avez besoin d'une mutuelle. Sachez que vous avez accès au Ralliement, la mutuelle des Compagnons du Devoir, valable à l'international.

Faites-vous vacciner

Fièvre jaune, rage… Il faut des vaccins précis selon votre destination. Pour savoir si le pays où vous partez nécessite des protections supplémentaires :
www.diplomatie.gouv.fr
rubrique Conseils aux voyageurs

Vous pouvez vous faire vacciner dans des centres de vaccinations agréés.

Liste des centres :
www.cimed.org
www.pasteur.fr rubrique Santé

Besoin d'un CV en anglais ?

Traduire son CV est généralement payant (25 € environ). Vous trouverez des modèles de CV en anglais sur le Web.

→ www.creeruncv.com
rubrique Rédiger CV en anglais
→ www.trouvertravail.com
rubrique Modèles CV anglais

→ Les Compagnons du Devoir vous aident aussi à le traduire.

CÔTÉ ARGENT

Vérifiez que votre carte bancaire est internationale

Visa ou MasterCard *only !*

Faites attention aux frais bancaires

Au Royaume-Uni, par exemple, chaque fois que vous payez par carte ou retirez de l'argent, votre banque vous facture entre 1 € et 3,50 € l'opération.

Méfiez-vous de votre téléphone !

Les appels et SMS sont surfacturés à l'étranger. Si vous partez longtemps, pensez à résilier votre contrat en France.

Pensez aussi à déconnecter votre smartphone du web. Sinon, gare à la facture !

Ouvrez un compte bancaire à l'étranger

Sur place, il faudra présenter à la banque votre passeport, l'attestation d'employeur ou du centre de formation, votre contrat de travail et une attestation d'hébergement.

Bon à savoir : votre banque en France peut vous ouvrir un compte à l'étranger dans une banque partenaire. Ce service est facturé 150 € environ.

Le programme européen de mobilité Leonardo Da Vinci

→ Ce programme vous permet de faire un stage de 6 mois en entreprise en Europe et de bénéficier de cours de langues.

→ Les Compagnons du Devoir vous font bénéficier de ce programme et se chargent des formalités.
Prenez contact avec le service Accueil Voyage.
international@compagnons-du-devoir.com

Témoignages

« Les savoir-faire d'exception me passionnent »

ALICE DELIMAL

Compagnon maroquinier chez Lancel

Son BTS IMS (industrie des matériaux souples) en poche, Alice rejoint les Compagnons du Devoir pour réaliser son Tour de France. De ville en ville, elle rencontre des professionnels de tous corps de métiers et découvre de nouvelles techniques qui nourrissent sa curiosité.

« J'ai réalisé une valise coquée, en fibre de verre. Sans ma rencontre avec un chaudronnier, je n'aurais sans doute jamais eu l'idée de cette technique. Les Compagnons nous donnent de vrais moyens pour apprendre un métier et se perfectionner. Le réseau permet de faire des rencontres enrichissantes. Il est beaucoup plus facile de progresser quand on est entouré. »

Ses trois mots clés : Voyage, Métier, Échange.

« L'esprit d'entreprendre »

ÉRIC KAYZER

Compagnon boulanger
Chef d'entreprise

Tour à tour Compagnon, formateur pour les Compagnons du Devoir et du Tour de France, pour l'Institut national de la boulangerie-pâtisserie, et aujourd'hui chef d'entreprise, Éric a transformé sa soif d'apprendre en véritable réussite professionnelle. La Maison Kayser est présente dans quinze pays.

« Pour moi, ce qui fait l'homme, c'est son apprentissage, un parcours de patience, de partage et de passion. L'important, c'est d'avoir envie de découvrir, de s'intéresser… J'ai beaucoup reçu, et je trouve essentiel de transmettre. C'est ça, le Compagnonnage. »

Ses trois mots clés : Transmission, Patience, Passion.

« J'aime travailler dans une grande entreprise »

MEVEN BRUZAC

Aspirant mécanicien - Préparateur maintenance chez un sous-traitant d'Airbus

Arrivé chez les Compagnons avec un BTS MAI (mécanique et automatismes industriels), Meven réalise son Tour de France tout en préparant sa licence. *« Le Tour de France m'a apporté une grande expérience professionnelle et humaine. C'est une véritable école de la vie. À la fin de sa formation, un Compagnon connaît son métier et partage de grandes valeurs, comme la solidarité et la générosité. »*

Ses trois mots clés : Partage, Générosité, Enrichissement.

« Un jour, je serai Meilleur ouvrier de France »

MARC LINOTTE

Compagnon couvreur
Champion du monde de la couverture (IFD 2008), Médaille d'or Olympiades des métiers (2008), Médaille de bronze WorldSkills (2009)

Marc rejoint les Compagnons dès sa sortie de troisième pour un CAP couvreur en alternance. Durant son Tour de France, il acquiert de nouvelles compétences et travaille dans différentes entreprises.
« Dans le métier de couvreur, parcourir la France est indispensable car chaque région a ses spécificités : l'ardoise pour l'Ouest, la tuile dans le Sud… En passant six mois dans chaque ville, j'ai pu comparer et essayer différentes techniques. »
Fort de cet apprentissage, Marc parcourt le monde pour participer à de nombreux concours, dont il sort le plus souvent vainqueur. Aujourd'hui, à 25 ans, il est formateur en couverture chez les Compagnons, où il partage son savoir : *« On apprend notre métier, puis on le transmet aux plus jeunes. C'est ça, être Compagnon. »*

Ses trois mots clés : Fraternité, Persévérance, Transmission du savoir.

LES COMPAGNONS DU DEVOIR

Mon Quotidien

Spécial jeune en alternance

cidj

Une publication des Compagnons du Devoir et du Cidj

COMPAGNONS DU DEVOIR
Directeur de la publication : **Jean-Claude Bellanger**
Coordination partenariat : **Thomas Lesne**
Responsable de la rédaction et coordination : **Anaïs Hervé**
Rédaction : **Dominique Bardière, Farida Durindel, Marie Guérif, Isabelle Forquin**
Secrétariat de rédaction : **Denise Mozar**
Studio dessin : **François Foco et Vanessa Gransagne**
Photos : **© Compagnons du Devoir**

Compagnons du Devoir
82 rue de l'Hôtel de Ville - 75180 Paris Cedex 04
www.compagnons-du-devoir.com

CIDJ
Directrice de la publication : **Catherine de Labarre**
Coordination partenariat : **Anne Le Berre**
Chargée de développement partenariats : **Danièle Durand**
Coordination éditoriale : **Véronique Zundel**
Rédaction : **Barbara Muntaner**
Secrétariat de rédaction : **Sébastien Cordin**
Graphisme : **Maogani - www.maogani.fr**
Chef de fabrication : **Jean-François Ploska**
Impression et façonnage : **Fabrègue Imprimeur à Saint-Yrieix-la-Perche**

CIDJ - Centre d'Information et de Documentation Jeunesse
101 quai Branly - 75015 Paris
Tél : 01 44 49 12 00
www.cidj.com - www.jcomjeune.com

© Compagnons du Devoir / Cidj 2011

Conformément à une jurisprudence constante, les erreurs ou omissions involontaires qui auraient pu subsister dans ce guide malgré les soins et les contrôles de l'équipe de rédaction ne sauraient engager la responsabilité de l'éditeur.
La reproduction partielle ou totale des renseignements contenus dans cette édition à des fins de commercialisation est formellement interdite sans l'autorisation expresse de l'éditeur.
ISBN : 978-2-35772-000-8 - Dépôt légal octobre 2011

INFORMATION JEUNESSE

Le réseau Information Jeunesse

Des infos et des conseils près de chez vous

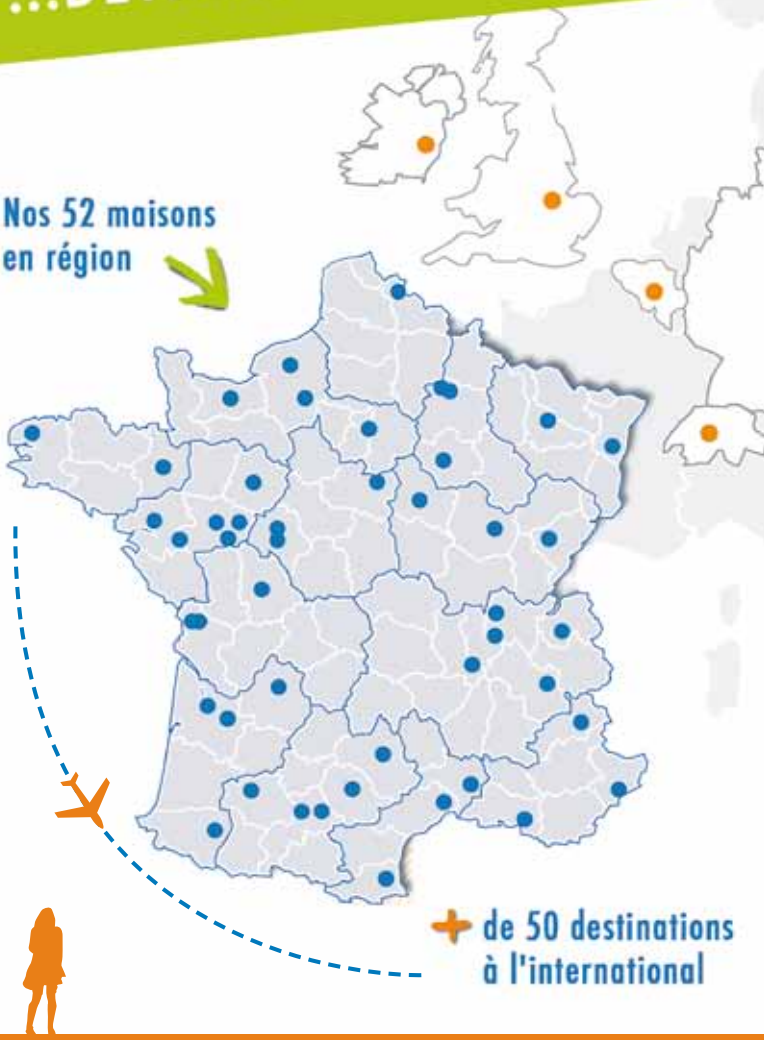
- Projets
- Études & métiers
- Stages & Jobs
- Partir à l'étranger
- Logement
- Santé

Les 1 500 structures du réseau Information Jeunesse proposent un accueil sans rendez-vous, des infos, des conseils gratuits et personnalisés, des événements et des animations…

Pour trouver la structure la plus proche de chez vous :

www.jcomjeune.com

...DEVIENS COMPAGNON



« Associez voyage, expériences et formation »

LES COMPAGNONS DU DEVOIR

82, rue de l'Hôtel de Ville 75004 Paris
01 44 78 22 50

www.compagnons-du-devoir.com